



**СОЛ ЛАСОРВАНЮ:**  
 Начальник государственного учреждения  
 «Минская область» Минского областного  
 управления образования  
 Александровский Александр Александрович  
 Старший инспектор по труду  
 Александровский Александр Александрович  
 2024 г.

Перечневые десятидневные меню горячего питания (обеды) для учащихся общеобразовательных учреждений  
 Минского областного муниципального округа на 2023-2024 учебный год (СВО)

1-2 кв. 2024 г. Возраст 12-17 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в руб	1 неделя					Энерг. ценность ккал	Витамины, мг													
			Б	Ж	У	К	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							
<b>Обед 1 День</b>																						
№82, обед 2005г под ред. Могильного	Борщ с картофелем и картошкой со сметаной	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19							
№279, обед 2005г под ред. Могильного	Тфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	54,27	18,18	20,88	22,98	353,33	0,10	1,02	85,00	1,10	57,80	203,17	40,17	1,67							
№203, обед 2005г под ред. Могильного	Макаронные отварные с соусом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071							
№495, обед 2021г под ред. Перельмана	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69							
№338, обед 2005 г под ред. Могильного	Ягодки свежие сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,33	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,06							
к/к	Кальциевые	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17							
к/к	Железо-цинковый	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60							
<b>Итого обед:</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>850</b>	<b>91,67</b>	<b>31,13</b>	<b>33,10</b>	<b>124,27</b>	<b>967,56</b>	<b>0,35</b>	<b>23,59</b>	<b>110,00</b>	<b>5,42</b>	<b>169,64</b>	<b>395,40</b>	<b>122,83</b>	<b>8,05</b>							
<b>Обед 2 День</b>																						
№884, обед 2012г под ред. Могильного	Суп картофельный с капустой	250	6,53	2,18	4,39	14,29	129,50	0,11	8,25	0,00	1,25	24,00	66,70	26,65	0,97							
№294, обед 2005г под ред. Могильного	Котлеты рыбные из пшны	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	17,86							
№137, обед 2012г под ред. Могильного	Рагу из овощей	180/5	17,43	2,15	11,10	13,40	262,00	0,07	9,92	24,00	3,47	31,44	63,24	27,84	0,95							
№42, об 2005 г под ред. Могильного	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87							
№338, обед 2005 г под ред. Могильного	Ягодки свежие калиброванные 1 шт	200	29,30	2,90	0,00	47,20	200,00	0,08	18,06	0,00	0,00	15,00	52,00	73,00	0,94							
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17							
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60							
<b>Итого обед:</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>795</b>	<b>95,61</b>	<b>28,38</b>	<b>31,49</b>	<b>158,69</b>	<b>1169,30</b>	<b>0,44</b>	<b>37,57</b>	<b>72,50</b>	<b>6,83</b>	<b>135,42</b>	<b>410,54</b>	<b>173,75</b>	<b>23,36</b>							
<b>Обед 3 День</b>																						
№84, обед 2005г под ред. Могильного	Борщ с фасолью и картошкой со сметаной	250/5	10,05	3,54	5,10	14,53	168,25	0,09	6,29	0,00	2,44	50,25	97,93	34,50	1,71							
№234, обед 2005г под ред. Могильного	Котлеты рыбные	100	33,76	14,86	18,80	11,60	274,00	0,09	1,15	22,50	1,83	57,00	218,38	28,38	0,76							
№310, обед 2005 г под ред. Могильного	Картофель отварной с соусом	180/5	15,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,10	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63							
№495, обед 2021г под ред. Перельмана	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69							



№38 сбор 2005 год ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого объект:</b>		<b>800</b>	<b>78,20</b>	<b>28,27</b>	<b>30,14</b>	<b>111,58</b>	<b>948,68</b>	<b>0,53</b>	<b>46,10</b>	<b>46,50</b>	<b>5,73</b>	<b>183,52</b>	<b>522,63</b>	<b>149,00</b>	<b>9,22</b>

**Обла 4, Ленг.**

№102 сбор 2005г под ред Могильного	Суп картофельный с бобовыми	250	8,69	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	2,42	38,08	87,18	35,30	2,03
№291 сбор 2005г под ред Могильного	Пшени ржана в соеве	100/60	45,29	26,40	29,80	8,00	230,00	0,05	0,01	40,00	0,40	51,13	124,63	19,00	1,51
№305 сбор 2005г под ред Могильного	Рис пропаренный	180	10,80	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,0	0,27	2,42	60,60	19,00	0,513
342 кв 2005 г	Компот из свежих яблок	200	60,33	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
№341 сбор 2005 под ред Могильного	Апельсины свежие калиброванные, 1 шт	200	27,18	1,58	0,35	39,13	165,00	0,08	105,00	0,00	0,35	60,25	40,25	22,75	0,60
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	30	1,77	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,39	6,90	26,10	9,90	0,60
<b>Итого объект:</b>		<b>910</b>	<b>101,82</b>	<b>41,62</b>	<b>40,38</b>	<b>143,63</b>	<b>999,05</b>	<b>0,48</b>	<b>110,92</b>	<b>61,00</b>	<b>4,25</b>	<b>174,53</b>	<b>394,40</b>	<b>124,45</b>	<b>7,29</b>

**Обла 5, Ленг.**

№36 сбор 2005г под ред Могильного	Рисовые лепш.Пресный	250	10,63	2,00	5,10	16,93	148,90	0,10	7,54	0,00	2,36	24,95	63,30	26,40	0,93
№347 сбор 2021г под ред Перемалева	Корочка "Школьная"	100	46,97	15,30	11,00	13,30	263,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07
№393 сбор 2005г под ред Могильного	Макарон отварные с маслом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,60	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
№395 сбор 2021г под ред Перемалева	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого объект:</b>		<b>795</b>	<b>86,04</b>	<b>29,22</b>	<b>23,51</b>	<b>123,61</b>	<b>947,13</b>	<b>0,45</b>	<b>19,82</b>	<b>55,00</b>	<b>5,81</b>	<b>144,71</b>	<b>347,00</b>	<b>107,11</b>	<b>8,39</b>
<b>Всего объект (всего)</b>		<b>910/67</b>	<b>31,72</b>	<b>31,72</b>	<b>32,36</b>	<b>1006,34</b>	<b>0,45</b>	<b>47,60</b>	<b>69,00</b>	<b>5,61</b>	<b>161,56</b>	<b>413,99</b>	<b>135,43</b>	<b>11,24</b>	

**Итого**

**Обла 6, Ленг.**

№82 сбор 2012г под ред Могильного	Суп картофельный с макаронами	250	7,03	2,68	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0,00	1,42	24,60	66,65	27,00	1,08
№282 сбор 2012г под ред Могильного	Корочка из говядины	100	56,55	15,55	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
№171 сбор 2005г под ред Могильного	Каши ржана расквашенная с маслом	180/5	10,18	10,63	7,18	47,77	316,0	0,3	0	24	0,75	19,08	252,12	168	5,76
358 кв 2005 г под ред Могильного	Кисель из сока	200	8,20	0,57	0,06	30,20	103,60	0,01	1,10	0,00	0,18	15,70	16,32	3,36	0,37
№338 сбор 2005 под ред Могильного	Яблоки свежие сезонные калиброванные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого объект:</b>		<b>795</b>	<b>97,60</b>	<b>35,05</b>	<b>22,87</b>	<b>152,09</b>	<b>988,43</b>	<b>0,68</b>	<b>21,58</b>	<b>52,75</b>	<b>4,14</b>	<b>142,16</b>	<b>531,96</b>	<b>219,04</b>	<b>12,97</b>

**Обла 7, Ленг.**

№82 сбор 2005г под ред Могильного	Борщи с капустой и картофелем со сметаной	250/5	9,55	1,82	4,91	12,74	102,50	0,05	10,29	0,00	2,40	44,38	53,23	26,25	1,19
№291 сбор 2005г под ред Могильного	Плов из пшны	100/200	51,40	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
342 кв 2005 г	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	146,60	0,00	0,10	0,001	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Биффурри в под уксус	125	16,54	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,50	0,20	0,50	50,00	15,00	35,00	0,80
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,06	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого объект:</b>		<b>825</b>	<b>87,94</b>	<b>38,40</b>	<b>40,51</b>	<b>151,39</b>	<b>1114,05</b>	<b>0,34</b>	<b>22,97</b>	<b>65,00</b>	<b>4,15</b>	<b>179,71</b>	<b>425,97</b>	<b>155,59</b>	<b>7,61</b>

**Обла 8, Ленг.**



№108.109 обед 2005г под ред.	Суп картофельный с клецками	250	8,58	2,06	3,10	12,58	124,50	0,08	5,75	4,50	1,34	22,78	47,35	18,13	0,08
№281.109 обед 2012г под ред. Монгального	Котлеты рыбные, запеченные с картофельным соусом	100	50,80	11,64	12,90	9,98	265,50	0,06	0,11	48,75	0,64	63,00	133,75	23,13	1,00
№203.109 обед 2005г под ред. Монгального	Макаронные старшие с соусом	180/5	8,63	5,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,03	25,0	0,71	10,63	32,88	7,13	0,071
№495.109 обед 2021г под ред. Перелатова	Компот из сухофруктов	200	4,17	0,60	0,10	20,10	84,00	0,01	0,20	0,00	0,40	20,10	19,20	14,40	0,69
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	35	2,40	1,87	0,35	9,44	49,20	0,05	0,03	0,00	0,38	9,90	44,68	13,29	1,11
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>805</b>	<b>76,44</b>	<b>25,03</b>	<b>22,92</b>	<b>103,42</b>	<b>840,70</b>	<b>0,31</b>	<b>6,06</b>	<b>78,25</b>	<b>3,99</b>	<b>135,61</b>	<b>312,66</b>	<b>89,28</b>	<b>4,35</b>
<b>Обед 9 день</b>															
№102.109 обед 2005г под ред. Монгального	Суп картофельный с бобовыми	250	8,69	5,49	5,27	16,32	189,70	0,23	5,81	0,00	2,42	38,68	87,18	35,30	2,03
№294.109 обед 2005г под ред. Монгального	Выпечка рулетная из птицы	100	32,49	16,64	15,34	30,29	308,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,86	17,86	1,78
№331.109 обед 2005г под ред. Монгального	Каша гречневая	180	14,77	3,76	6,67	17,30	244,00	0,06	29,90	0,00	3,34	102,00	77,20	38,20	1,46
№388.109 обед 2005г под ред. Монгального	Напиток из плодов шиповника	200	5,54	0,68	0,28	20,75	143,80	0,01	10,00	0,00	0,00	21,33	3,44	3,44	0,63
№338.109 обед 2005г под ред. Монгального	Яблочки свежие сезонные	120	11,22	0,48	0,48	11,94	79,53	0,04	12,08	0,00	0,00	19,33	13,42	10,88	2,66
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>77,82</b>	<b>32,85</b>	<b>28,92</b>	<b>129,28</b>	<b>1129,13</b>	<b>0,55</b>	<b>59,09</b>	<b>48,50</b>	<b>8,34</b>	<b>246,27</b>	<b>426,10</b>	<b>137,68</b>	<b>27,00</b>
<b>Обед 10 день</b>															
№88.109 обед 2005г под ред. Монгального	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	8,51	1,74	4,89	9,20	144,75	0,06	18,47	0,00	2,37	43,33	47,63	22,25	0,80
№229.109 обед 2005г под ред. Монгального	Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	58,64	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	226,00	28,80	0,82
№310.109 обед 2005г под ред. Монгального	Картофель отварной с маслом	180/5	13,17	4,50	5,00	28,90	220,20	0,19	26,38	24,00	0,25	19,44	100,20	36,84	1,63
342.06.2005г	Компот из свежих яблок	200	6,03	0,16	0,00	29,00	116,60	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,24	4,40	0,87
к/к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,75	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
к/к	Хлеб пшеничный	40	2,36	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
<b>Итого обед:</b>		<b>866</b>	<b>93,46</b>	<b>26,50</b>	<b>18,57</b>	<b>106,98</b>	<b>849,15</b>	<b>0,48</b>	<b>46,40</b>	<b>48,60</b>	<b>5,62</b>	<b>156,22</b>	<b>480,07</b>	<b>124,29</b>	<b>6,48</b>
Всего обед (сметана)			86,65	31,87	26,76	128,63	984,37	0,47	31,22	58,62	5,35	171,99	435,15	151,18	11,65
<b>Итого средние за 10 дней:</b>			<b>88,66</b>	<b>31,65</b>	<b>29,24</b>	<b>130,49</b>	<b>995,36</b>	<b>0,46</b>	<b>30,41</b>	<b>63,81</b>	<b>5,43</b>	<b>166,78</b>	<b>424,67</b>	<b>143,30</b>	<b>11,47</b>
<b>Средняя за 1 день:</b>			<b>88,66</b>	<b>31,65</b>	<b>29,24</b>	<b>130,49</b>	<b>995,36</b>	<b>0,46</b>	<b>30,41</b>	<b>63,81</b>	<b>5,43</b>	<b>166,78</b>	<b>424,67</b>	<b>143,30</b>	<b>11,47</b>

\* При наличии сметы в рационе питания могут быть включены дополнительные продукты (овощи и фрукты свежие, сыр, запеченный хлеб и т.п. продукты, абдантные витаминизации и минерализации).

Столкнуть рацион горных обиде 88,66 рублей.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептов блюд для предпрятий общественного питания (2005г., 2021г., 2004г., 2011 г., 2012 г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста. Стоимость рационов питания горячих обидов — 88,66 руб.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждения и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выпаривание.

Начальник отдела охраны и укрепления здоровья

Кузнецова Ю.С.